

いえ なか 家の中でできるストレッチ

黒川小 体育部

できたら〇をつけてみてね

	ないよう 内容	ちえっく チェック
1	ふと 太もものストレッチ	
2	じ くの字ストレッチ	
3	りょうて りょうあし 両手・両足のストレッチ	
4	アシカにないきろう	
5	あし 足クロス	

いえ ひと
家の人に「どこでやっていいか」を聞いてからやってみよう！

まわ み
周りをよく見て、けがをしたり物をこわしたりしないように気をつけようね！